



Súmate a Empresa Saludable 360°

Donde el **bienestar** de las personas
impulsa el crecimiento de las empresas.

www.cgicolombia.com

Escuela de Bienestar Laboral

- Taller de Ergonomía y Postura en el Trabajo
- Taller de Prevención del Acoso Laboral y Sexual
- Taller de Salud Mental y Manejo del Estrés
- Taller de Hábitos Saludables y Autocuidado



Jornadas de Salud y Tamizaje Empresarial

- Evaluación de Riesgo Cardiovascular
- Evaluación Postural y Osteomuscular
- Masaje Terapéutico Express
- Atención Psicológica y Apoyo Emocional

Programa de Pausas Activas Empresariales

- Pausa Activa Cardiovascular
- Pausa Activa de Yoga y Respiración
- Pausa Activa de Movilidad Funcional
- Pausa Activa Terapéutica y Postural



Clases Grupales de Bienestar

- Ejercicio Físico para Trabajadores
- Yoga para Reducir el Estrés
- Clase de Fortalecimiento de Espalda
- Rumba Terapéutica en Equipo